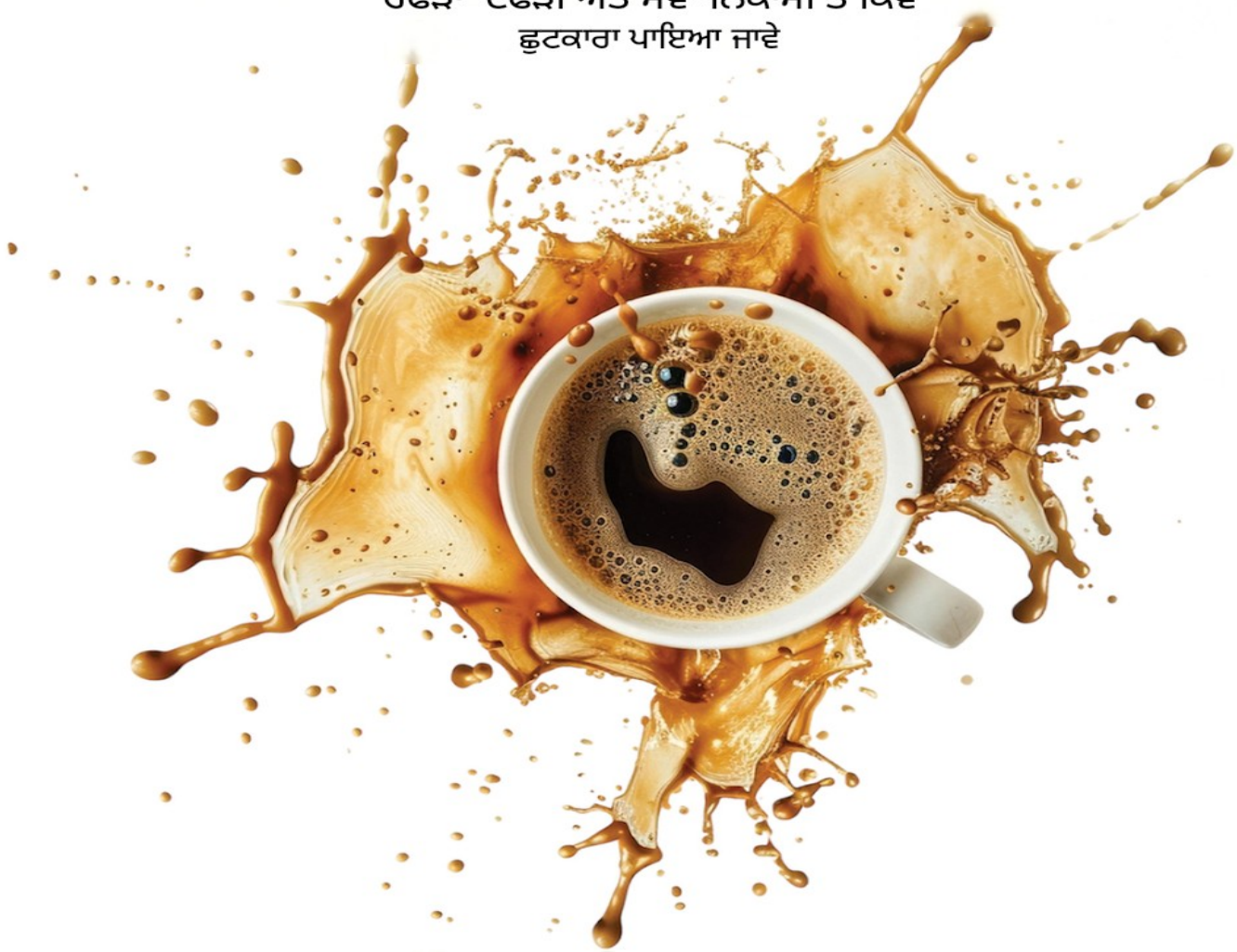
ਲਿਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਕਾਸੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ
ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ



ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

TABLE OF CONTENTS

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਭਾਗ 1

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

ਅਧਿਆਇ 1

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 2

ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 3

ਸੋਚ ਜੇਲ੍ਹ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 4

ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਭਾਗ 1

ਹੱਲ

ਭਾਗ 2

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 5

ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਭਰਮ

ਅਧਿਆਇ 6

ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਭਾਗ 2

ਹੱਲ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਭਾਗ 3

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ - ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ

ਅਧਿਆਇ 7

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ

ਅਧਿਆਇ 8

ਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਅਧਿਆਇ 9

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਾਲ

ਭਾਗ 3

ਹੱਲ

ਭਾਗ 4

ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ

ਅਧਿਆਇ 10

ਲੁਕਵੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ: ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਛਾਣਨਾ

ਅਧਿਆਇ 11

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ: ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 12

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੋਗ: ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸੋਗਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਅਧਿਆਇ 13

ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ

ਅਧਿਆਇ 14

ਖਾਲੀ ਥਾਂ: ਪਛਾਣ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪਨਰ ਜਨਮ

ਭਾਗ 4

ਹੱਲ

ਭਾਗ 5

ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 15

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 16

ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਭਾਗ 6

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਧਿਆਇ 17

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ

ਅਧਿਆਇ 18

ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ

ਭਾਗ 7

ਰੋਸ਼ਨੀ

ਅਧਿਆਇ 19

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ

ਅਧਿਆਇ 20

ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

STOP LETTING EVERY THING AFFECT YOU

HOW TO BREAK FREE FROM OVERTHINKING, EMOTIONAL CHAOS, AND SELF-SABOTAGE

DANIEL CHIDIAC

UNDERCOVER
PUBLISHING HOUSE

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ ਦੁਆਰਾ

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ, ਵੰਡਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡਰਕਵਰ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

ਆਈਐਸਬੀਐਨ: 978-1-7641108-0-8

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

-ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਭਾਗ 1

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 1: ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 2: ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 3: ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 4: ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਭਾਗ 1: ਹੱਲ

ਭਾਗ 2

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 5: ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਭਰਮ

ਅਧਿਆਇ 6: ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਭਾਗ 2: ਹੱਲ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਭਾਗ 3

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਭਾਰ—

ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ

ਅਧਿਆਇ 7: ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ

ਅਧਿਆਇ 8: ਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਅਧਿਆਇ 9: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਾਲ

ਭਾਗ 3: ਹੱਲ

ਭਾਗ 4

ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—

ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ

ਅਧਿਆਇ 10: ਲੁਕਵੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ: ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 11: ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ: ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਅਧਿਆਇ 12: ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੋਗ:

ਪਿੱਛੇ ਛੱਡੇ ਗਏ ਸੋਗਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਅਧਿਆਇ 13: ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ

ਅਧਿਆਇ 14: ਖਾਲੀ ਥਾਂ:

ਪਛਾਣ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ

ਭਾਗ 4: ਹੱਲ

ਭਾਗ 5

ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 15: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 16: ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਭਾਗ 6

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਧਿਆਇ 17: ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ

ਅਧਿਆਇ 18: ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ

ਭਾਗ 7

ਰੋਸ਼ਨੀ

ਅਧਿਆਇ 19: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ

ਅਧਿਆਇ 20: ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇੱਕ ਪਲ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ—ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਏ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ—ਕੋਈ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ—ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਦਿੱਖ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ, ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰੀਵ ਧਾਰਾ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਧਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਾਰ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ; ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ "ਆਮ" ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਢਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ, ਕਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ।

ਇਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ ਰੂਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ

ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਜਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਏ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਅੰਦਰਲੇ ਤੂਫਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਹਾਈਪਰ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕੋਈ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਤ ਵਾਂਗ, ਇਸਨੂੰ ਅਣਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਾਸ ਰੇਖਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਝਟਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਅਡੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਅਰਾਜਕ ਹੋਣ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:

- ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਅਸਲੀ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵੱਲ ਬਦਲੋ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖੋ—ਠੰਢੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬੇਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਗੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋੜ ਹੈ। ਆਓ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਹੈ...

ਭਾਗ 1

ਤੁਸੀਂ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 1

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟਿੱਪਣੀ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿੱਖ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ" ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਾਪ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ, ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ, ਹਰ ਛੋਟਾ ਪਲ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਖੇ ਪਲ ਸਿਰਫ਼ ਔਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਟਿੱਪਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਵੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਈਲੇਨ ਆਰੋਨ (1997) ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ (HSPs) 'ਤੇ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ 20% ਆਬਾਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਸੰਵੇਦੀ ਇਨਪੁਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਚਪਨ ਦੇ

ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਾਡਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਮਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਤਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਇਹ ਪੱਧਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲੁਕਵੇਂ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੁੱਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਓਨੀਆਂ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ "ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ" ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਵੀ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ...

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੀਮਤ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜੁੜਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਣਗੌਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦਿਲੋਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਕਦੇ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾਰਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕੀਮਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੀਮਤ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਬਚਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ,
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਡੁਬੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹਿੱਸਾ? ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਂ ਕਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਮੰਨ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਰਹੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਸਬੰਧਾਂ, ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਦੇਖੇ ਅਤੇ ਅਣਮੁੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨਗੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਇਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 2

ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਘਾਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਸਵੇਰ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ।

ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਫ਼ੋਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ - ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਢੇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਸੁਨੇਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਂਗਾ, ਪਰ ਦੋਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਡੁੱਲ ਦਿੱਤੀ। ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਹੈ ਨਾ? ਪਰ ਉਸ ਪਲ, ਇਹ ਆਖਰੀ ਤੂੜੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ ਪਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ, ਮੈਂ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਗਏ। ਹਰ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਨਿੱਜੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ, ਹਰ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਮੇਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਹਾਵ-ਭਾਵ 'ਤੇ ਪਲੱਸਤਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਅੰਦਰ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਨਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਇਹੀ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ, ਮਾਮੂਲੀ ਪਲਾਂ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ, ਸਮਾਜ ਦੇ - ਸਭ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਸੰਕਟਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਦਰਜਨਾਂ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸੂਚਨਾ, ਹਰੇਕ ਕੰਮ, ਹਰੇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ—ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੱਸ ਕੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਗਏ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ - ਉਹ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਛੱਡਣ ਵਰਗੀ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ੋਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੌਨ ਸਵੈਲਰ ਦੀ ਬੋਧਿਕ ਲੋਡ ਥਿਊਰੀ (1998) ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਵਰਲੋਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਤਣਾਅ ਵੀ ਅਸਹਿ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਾਂਗ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ—ਕੱਪੜੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਢੇਰ, ਹਰ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਤਰਤੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ—ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹੁਣ ਅਵਚੇਤਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਗੜਬੜ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਣ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ। ਅਚਾਨਕ, ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤਣਾਅ, ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵੀ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਉਹ ਹਰ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ, ਪਰ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਅਸਵੀਕਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰਕਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਅੰਤਰੀਵ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੱਕਣ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਹਾਂ।

ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਦ ਇਨਪੁਟਸ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਲੜੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਇਸ ਨਿਰੰਤਰ ਇਨਪੁਟ ਓਵਰਲੋਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਓਵਰਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸਲ ਜੇਲ੍ਹ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਖਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਸੋਚ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ:
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਕਸਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਾਲਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਓਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕਿ ਹਰ ਵੇਰਵੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ "ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚੱਕਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਟਿੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ "ਹੱਲ" ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਤ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਔਖਾ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਦੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੀ ਰੀਹਰਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਓਨਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਹੀ ਚੱਕਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਨੇਹਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ, ਓਹ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ: ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਿਹਾ? ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਦੂਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਬੁਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਗੇ। ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕੀਤਾ? ਜੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਖਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ - ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਵਿਧੀ ਜੋ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਪੱਖਪਾਤ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਉਮੀਸਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ (2001) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਿਆ, ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਅਸਵੀਕਾਰ, ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਗੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ - ਚਿੰਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਉਮੀਸਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ (1998) ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਦਰਦ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਿਛਲੀ ਗਲਤੀ ਸੀ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਦਿੱਤਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਅਗਲੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਦਰਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਦਰਦ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇੰਨਾ ਜਾਣੂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ

ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ 'ਤੇ ਖੁਰਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਣਉਪਲਬਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਣਜਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੇਆਰਾਮ ਵੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਫੜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਤੋੜ-ਫੋੜ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੂਜ਼ਨ ਨੋਲੇਨ-ਹੋਏਕਸੇਮਾ (2000) ਨੇ ਚਿੰਤਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੋਜ ਕੀਤੀ - ਦੁਖਦਾਈ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਚਿੰਤਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਉਡਾਣ ਦੇ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਹ ਲੈਂਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀਆਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇੰਨੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਨੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹਕੀਕਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਤੱਥ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਓਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਕਿਉਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ:

1. ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਤੂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜੁੜਦੇ ਹੋ।
2. ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਉਸ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਬੋਧਾਤਮਕ ਇਕਸਾਰਤਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਭਾਵੇਂ ਸਬੂਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਣ।
3. ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਧਤਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT), ਚਿੰਤਾ ਦੇ

ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

4. ਛੱਡਣਾ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ। ਪਰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਓਨੇ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਵੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੋਲੇਨ-ਹੋਏਕਸੇਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੋਚ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਦਾ ਹੈ: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ?

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹੋਣ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਸਮਝਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਬਾਹਰੀ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਜੇਲ੍ਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦਗਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੀਹੋਲ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ—ਇੱਕ ਤੰਗ, ਵਿਗੜਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ-ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੂਰੋਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਾੜਾਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜੀਵੰਤ ਪਰਿਆਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਚਮਤਕਾਰੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਿਰਜਣ, ਬਸ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਜਾਨ ਹੈ। ਧੂੜ ਦੇ ਗੋਲੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਭਾਂਡੇ ਵਾਂਗ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕੀ ਸੋਚੇਗਾ। ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ - ਇਸ ਛੋਟੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ - ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਪਸੰਦ ਆਈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕਿਹਾ, ਜਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਅੰਤ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਲ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਬਦਨਾਮ ਹੋਏ ਹਨ? ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਗਏ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਇੰਨੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਪਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ? ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਂ!

ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਦਰਅਸਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਨ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਇਸ ਸੁੰਦਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕੀ ਕਹੋਗੇ? "ਇਹ ਚੰਗਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ

ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੈਸੇਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ"? ਮੈਂ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਾਲ ਰੁੱਖ ਹੇਠ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ।

ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ੂਮ ਆਊਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖੇਗਾ ਜਾਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ?" ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ, ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਅੱਯੂਬ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ - ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅੱਯੂਬ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ: ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ, ਉਸਦੀ ਦੌਲਤ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਲਪਨਾਯੋਗ ਦੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅੱਯੂਬ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਲ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਝੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜਵਾਬ।

ਜਦੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਜਾਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅੱਯੂਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ, ਜੇਕਰ ਤੈਨੂੰ ਸਮਝ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮਾਪ ਕਿਸਨੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ - ਯਕੀਨਨ ਤੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈਂ!" ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅੱਯੂਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਹਾੜੀ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਟਿਲਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਨੇਹਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ ਹੈ: ਅੱਯੂਬ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਰਦਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਦੁੱਖ ਬੇਤੁਕਾ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ (ਅਲੀਫ਼ਜ਼, ਬਿਲਦਾਦ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ਰ) ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਯੂਬ ਦਾ ਦੁੱਖ ਉਸਦੇ ਪਾਪਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਲੀਹੂ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿੰਨਾ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਟੇਪੇਸਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਧਾਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬੇਤੁਕੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਪਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਾਂਗੇ, ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ। ਸਾਹ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਿਹਾਰਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ।

ਭਾਗ 1

ਹੱਲ

ਗਵਾਹੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ:

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਡੂੰਘਾ ਬਦਲਾਅ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ - ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁੱਖ ਹੋ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪੂਰੀ ਪਛਾਣ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਭਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜੁੜੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੋੜਦੀ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਲਕੀਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ "ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ" ("ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ") ਵਜੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਮੇਜਿੰਗ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਐਮੀਗਡਾਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ, ਭਾਸ਼ਾਈ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ। "ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਉੱਠਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਕ ਵਜੋਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਹ ਪਛਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਮੂਰਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਦੂਜਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਬਹਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:

ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਹਰ ਸੂਚਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਧਿਆਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ "ਧਿਆਨ ਅਸਥਾਨ" ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ), ਸੱਚੇ ਧਿਆਨ ਅਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ - ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਿਊਰਲ ਨੈੱਟਵਰਕ - ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ:

ਸੰਵੇਦੀ ਸਰਲਤਾ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਵੇਦੀ ਇਨਪੁਟ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੁਣੋ—ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕੋਨਾ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਵਿਕਲਪ ਸੀਮਤ ਹਨ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬਾਥਰੂਮ ਵੀ। ਵ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਗੜਬੜ, ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ: ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਵਾਈਸ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਘੜੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ: ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਧਿਆਨ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੀ - ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ - ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਥਾਈ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓਗੇ - ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਵੀ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਧਿਆਨ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤਹਿ ਕਰੋ - ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਆਰਾਮ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਈ ਰਿਆਇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਹੈ: ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਖੋਜ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਚ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ: ਚਿੰਤਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ

ਸੋਚ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ (ਜੋ ਕਿ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ), ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਕੰਟੇਨਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਖਾਸ "ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ" ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ—15-20 ਮਿੰਟ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋਗੇ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗਾ।" ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੀ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ "ਪਕੜੀ ਰੱਖਣ" ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿੱਤੇ।

ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਚਿੰਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਹੁਣ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹੀ ਵਿਚਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੈਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ।"

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਗੇ, ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਇਜ਼ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਜੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ-ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੀਬਰਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ-ਕਥਾ ਜਰਨਲ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਬੂਤ ਲਿਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਸ ਬਣਾਓ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਫੈਲਦਾ ਹੈ - ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ

ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ: ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਵੇਗਨਰ ਐਟ ਅਲ., 2012)। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਕਿ "ਚਿੱਟੇ ਰਿੱਛ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ" - ਅਚਾਨਕ, ਚਿੱਟੇ ਰਿੱਛ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ "ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ" ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ" ਜਾਂ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ" ਵਰਗੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓਗੇ? ਵਿਗਿਆਨ ਦੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਚ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੋ ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

1. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ: "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ..." ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਧਾਰਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
4. ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਸੂਦਾ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ (2010) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ 40% ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ।

ਪੈਟਰਨ ਇੰਟਰੱਪਟ + ਪਿਵੋਟ

ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। UCLA ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਡਾ. ਜੈਫਰੀ ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਨੇ ਇਹ ਚਾਰ-ਪੜਾਅ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ OCD ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:

1. ਰੀਲੇਬਲ: ਵਿਚਾਰ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਛਾਣੋ: “ਇਹ ਸੋਚ ਹੈ” ਜਾਂ “ਇਹ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ”
2. ਦੁਹਰਾਓ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ "ਇਹ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਹੀਂ"
3. ਰਿਫੋਕਸ: ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਗਣਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੀਲਾ ਨਾਮ ਦੇਣਾ, 100 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਗਿਣਨਾ)
4. ਮੁੱਲਾਂਕਣ: ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: "ਉਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ"

ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਜੋ ਕਿ ਜਨਰਲ ਸਾਈਕਾਇਟਰੀ ਦੇ ਪੁਰਾਲੇਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਡੇਟ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਜੋ ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋਵਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਹਰਾਓ ਨਾਲ, ਇਹ ਨਵੇਂ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਡਿਫਾਲਟ ਸੈਟਿੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਾਉਂਦੇ।

ਏਕੀਕਰਨ:

ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਤਬਦੀਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਜੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, "ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ" ਬਣਾਓ - ਹਰੇਕ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੋਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵੇਰ: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਗਵਾਹੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਨਾਮਕਰਨ, ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਸੁਚੇਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸੁਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਭਰ: ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਵਾਹੀ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦੁਪਹਿਰ: 5-10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਹਾਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ, ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮ: ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰ ਕੰਟੇਨਰ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਭਰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਕੀ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸੋਚੋ... ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਸਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਰਿਵਰਤਨ ਰੇਖਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਘੁੰਮਣਗੇ। ਇਹ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

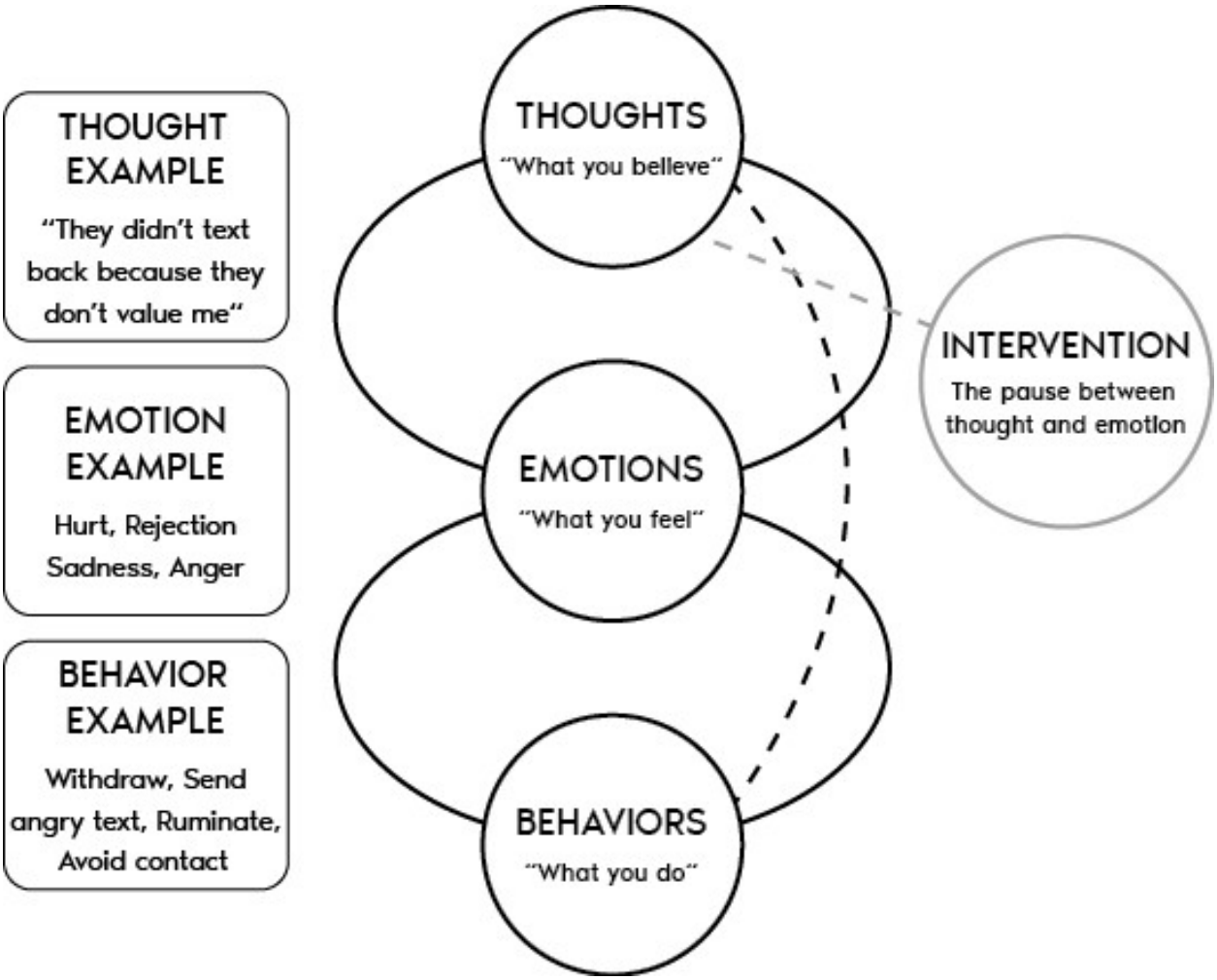
ਟੀਚਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤਰੱਕੀ ਹੈ—ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ। ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦਾ

ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ।

ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਸਾਹ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਭਾਵਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਸੋਚ - ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੇਜ਼ ਰੁਕਾਵਟ ਲਈ ਚਿੱਤਰ

ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੋਟਸ ਵਿੱਚ "ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੇਵ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ?



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਵੇਖੋਗੇ। ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ - ਇੱਕ ਜੋ ਲਗਭਗ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਜਾਪਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨੁਭਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਅਗਲੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ...

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਇੰਨੀ ਉਲਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ। "ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ," ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੋਹਰਾ-ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹੋ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ? ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਸ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।" ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਪਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ। "ਕੀ ਮੈਂ ਰੁੱਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਹਾਂ।" ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਧੰਨਵਾਦ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਲਈ... ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ, ਜਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਕੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲੜੇ ਬਿਨਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਸੀ ਬਰਕਲੇ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਊਰਲ ਸਰਕਟਰੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਕੇ, ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰਟ-ਸਰਕਟ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਿਊਰਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਅਜ਼ਮਾ ਲਿਆ ਹੈ?" ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਮਨ - ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਇਆ - ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵੀ। ਇਹ ਬਹੁ-ਸੰਵੇਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਆਖਰਕਾਰ ਇਸ ਲਈ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੱਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭਟਕ ਗਏ ਹੋ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, "ਸਮੱਸਿਆ" ਅਸਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰਚਨਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਵਾਹ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਧੰਨਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ-ਪਲ ਦਖਲ ਵਜੋਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਾਧਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਛੋਟੀਆਂ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਦਰੋਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ "ਧੰਨਵਾਦ" ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 2

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 5

ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਭਰਮ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਾਂ,
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਾਹੌਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ... ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਫ਼ੋਨ ਛੱਡਣ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਘਟਨਾ ਖੁਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਓਵਰਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ - ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਕਲਪ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਿਹਤਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਲੈਂਜਰ ਅਤੇ ਰੋਡਿਨ, 1976)।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਧਿਐਨ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਐਲਨ ਲੈਂਗਰ ਅਤੇ ਜੂਡਿਥ ਰੋਡਿਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਲ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦੇ। ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਸਨ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ, ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਖੁਸ਼ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ।

ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਗੱਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁੱਟ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਿਰਣਾਇਕ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੂਲੀਅਨ ਰੋਟਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਥਾਨ (1954) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ - ਕਿਸਮਤ, ਕਿਸਮਤ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਡੇਸੀ ਅਤੇ ਰਿਆਨ, 1985)। ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੱਚ ਪਾਇਆ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ...

ਅਧਿਆਇ 6

ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਿਰਤਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੰਤੂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਆਈਜ਼ਨਬਰਗਰ, ਲੀਬਰਮੈਨ ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮਜ਼, 2003)। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡੋਰਸਲ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਸਿੰਗੁਲੇਟ ਕਾਰਟੈਕਸ (ਡੀਏਸੀਸੀ) ਅਤੇ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਇਨਸੁਲਾ - ਉਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸਵੀਕਾਰ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦਿਮਾਗ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਂਗ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਕਬੀਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਦਿਮਾਗ ਅਸਵੀਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ - ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਿਆ, ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਦੇਖਾ, ਅਣਚਾਹੇ, ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਦਿਮਾਗ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੰਕੇਤ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਯੰਤਰਣ-ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਸਨ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਜਿਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਓ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ "ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੇ," ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦਿੱਤਾ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕੰਟਰੋਲ ਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ "ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ" - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਤੋੜ-ਫੋੜ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ "ਠੀਕ" ਕਰਨ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ - ਅਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਦਲੀਲ ਜਿੱਤਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰ ਹੈ (ਟ੍ਰਾਈਕੋਮੀ, ਰੈਂਜਲ, ਕੈਮਰਰ ਅਤੇ ਓ'ਡੋਹਰਟੀ, 2010)। ਇਹ ਉਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਸਫਲਤਾ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਦਲਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਹਿੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਿੱਤਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਬੇਬਸੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਦਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।

ਅਤੇ ਖੋਜ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੈਸਟਰ ਅਤੇ ਡੀਵਾਲ ਦੁਆਰਾ 2016 ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕਮਬੈਂਸ - ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਨਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਬੂਸਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੈਚ ਹੈ:

- ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਜੋ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਟ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਮੁੱਦਾ ਜਿੱਤਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਲੋੜ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗਲਤ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਦਲੀਲ ਜਿੱਤਣਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ "ਪਛਤਾਵਾ" ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ - ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ।

ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਨਿਰਾਦਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡੇਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਸਵੀਕਾਰ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਚੇਤ ਡਰਾਈਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਰੱਦ ਅਕਸਰ ਸੱਚੀ, ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਰੱਦ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ - ਪਰ ਡੇਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨਵੇਂ, ਜਾਪਦੇ ਅਣਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਛਾ

ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਛਲੇ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਛੱਡੇ ਗਏ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲੰਮੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਜੜ੍ਹ ਫੜ ਚੁੱਕੀ ਸੀ।

ਨਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਦਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹਉਮੈ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁੱਢਲੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਢਾਲ ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਦੱਬ ਕੇ। ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਿਛੋਕੜ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਬੰਦ" ਕਰਕੇ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਡੰਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੋਕਰ ਨੂੰ ਤਾਜ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਾਜੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸੂਰਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਅਸਵੀਕਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਤੀਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਬਿਹਤਰ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅਣਸੁਲਝੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਕੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਣੂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ। ਉਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਦਿਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਦੇ ਪਛਤਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ।
ਹਰ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ... ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ... ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸਲ ਸਵਾਲ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ... ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ? ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ - ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋਗੇ - ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖੋਗੇ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮਝੇ ਗਏ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਲੋੜ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਡਰ, ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ - ਤਾਂ ਇਸ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ

ਗਿਆ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਹੱਲ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਪੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਲ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵੱਲ ਜਾਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਪੂਰਤੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਠੋਸ ਤਰੀਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁੰਦਰ ਰੂਹਾਂ ਸੁੰਦਰ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸੱਚੇ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ।

ਭਾਗ 2

ਹੱਲ

ਰੀਫ੍ਰੇਮਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ:

ਬਾਹਰੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਕ

ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਐਮੀਗਡਾਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ) ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਲਓ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ → ਦੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ
- ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ → ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ → ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ → ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈਯੋਗ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਛੋਟੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤਣਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਅਸੁਵਿਧਾ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ: "ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਫਿਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਝਰਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਵੀਕਾਰ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੰਗਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ... ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਦਾ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਹੈ। ਆਈਜ਼ਨਬਰਗਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਵੀਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤੰਤੂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਜੋਂ ਬੇਦਖਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ, ਜਾਂ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਕੁੰਜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਕਰ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਉਸ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਰਕਟ ਬ੍ਰੇਕਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

1. ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ: "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ"।
2. ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਿਕਾਓ—ਨੇੜਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਛੂਹੋ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?" ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ - ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸੇ - ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਮਬਿਕ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਿਊਰੋਐਨਾਟੋਮੀ 'ਤੇ ਡਾ. ਜਿਲ ਬੋਲਟੇ ਟੇਲਰ ਦੀ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰੀਸੈਟ ਅਵਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਟੇਲਰ, 2009)।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ "ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ" ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਮੁੱਲ ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਹੈ। 3-5 ਮੁੱਖ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ (ਸ਼ਾਇਦ ਹਿੰਮਤ, ਸੰਬੰਧ, ਵਿਕਾਸ, ਜਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ)। ਅਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰੇਗਾ?" ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ

ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਵੀਕਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਣਗੇ
ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ।
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਅਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ - ਭਾਵੇਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ - ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਭੀੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਬਚਾਅ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਪਹੁੰਚ ਟੀਚਿਆਂ" ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੀਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਜ਼ਮਾਓ:

1. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਕਿਹੜਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਟੀਚਾ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਵੇਗਾ?"
3. ਉਸ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਐਲੀਅਟ ਅਤੇ ਥ੍ਰੈਸ਼ (2002) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚ-ਅਧਾਰਿਤ ਟੀਚੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬਚਣ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੱਚੀ ਜਿੱਤ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਏਕੀਕਰਨ

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਰਕਟ ਬ੍ਰੇਕਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈਨਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ - ਪਰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨਗੇ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਸ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਅਸਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਫ਼ੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਇੱਕ ਪਲ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ। ਅਤੇ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜੋ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਚ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਹ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕੋਗੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇੰਨਾ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਬਚਣਾ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਸੀ? ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ - ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਹਨ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਗਏ, ਹੈ ਨਾ?

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਪਲ ਬਿਤਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾ ਹੋਣ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੋੜਦੀਆਂ ਹਨ,
ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇੱਥੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਗਏ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਪਰ ਓਹ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ," ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਉਹੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਉਹੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੰਘਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੋ।

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ, ਅਣਕਿਆਸੇ ਅਸੀਸਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ

ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਪਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ - ਉਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਡੂੰਘਾ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸੱਚੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ: ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਦਿੱਖ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਲੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਹੀ ਸੱਚ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ 3

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ - ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ

ਅਧਿਆਇ 7

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ - ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਸਭ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਚੋਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਸਥਾਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਚੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਲੀਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਠੋਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਹੋਰ ਕਿਹਾ, ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਰੁਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ: ਮੈਨੂੰ ਕੌਣ ਚੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ: ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ

ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਈਏ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਊਰਜਾਵਾਨ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ

ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਡੰਪਿੰਗ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ, ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਆਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਨਾ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਨਾ ਜਾਓ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਣੋ।

ਸਦਮੇ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਚਾਰਲਸ ਫਿਗਲੇ ਨੇ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ: "ਹਮਦਰਦੀ ਥਕਾਵਟ" - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਬਰਨਆਉਟ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ (ਫਿਗਲੇ, 2002)। ਉਸਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੋਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਮਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ, ਨਿਰਲੇਪਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਅਰਥ ਦੀ ਘੱਟ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਸਿਰਫ ਟੈਕਸ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੋਚ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਪਵੇਗਾ: ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਉਮੀਦ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ —ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ—ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੋ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋ, ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਦਰ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਹੋ ਜੋ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਡੰਗ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ: ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਓਨਾ ਹੀ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਰਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਨੂੰ ਮੇਲਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਰ ਬਹਾਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਵਾਅਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ।

1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਚਾਸਕਾ ਅਤੇ ਡਿਕਲੇਮੈਂਟੇ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਿੱਜੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਖੋਜਿਆ ਉਹ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸੀ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰੋਚਾਸਕਾ ਅਤੇ ਡਿਕਲੇਮੈਂਟੇ, 1983)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਪੜਾਅ ਮਾਡਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕਿ ਕੋਈ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਨੇ, ਲੈਂਦੇ ਨੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਨੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਿਆਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਰੂਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੜੀ

ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ, ਜੋ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਥਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਓਵਰਲੋਡ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਉਸੇ ਕੈਸਕੇਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਧੁੰਦਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪਛਾਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਗੁੱਸੇ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਕੋਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦੁਖੀ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸੋਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਟਿਕਾਊ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸਵਾਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸਲ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ - ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਚੁੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਭਾਰ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਬੋਝ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ। ਆਓ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੋਸ਼ ਉਹ ਅਦਿੱਖ ਲੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 8

ਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਲਹਿਰ, ਦੂਜੀ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਡਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਦੋਸ਼ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ: *"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ?" "ਜੇ ਉਹ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?" "ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?"*

ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹੋਗੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਦਿੰਦੇ ਰਹੋਗੇ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੋੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ "ਸਨਕ ਕਾਸਟ ਫਾਲੇਸੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ, ਊਰਜਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਬਰਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ?

ਇਹ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਦੋਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹਾਸਾ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਸਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੁਣ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ।

ਅਦਿੱਖ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਕੱਟਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਇਹ ਹੈ: ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ।

ਇਹ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਅਦਿੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੰਨੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾਦਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਮਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ "ਆਰਾਮਦਾਇਕ" ਜਾਂ "ਘੱਟ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ" ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਖਰੀ ਰੱਖਣਾ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ, ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਡਰ ਤੱਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਲੋਕ

ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਥਿਊਰੀ 'ਤੇ ਜੌਨ ਬਾਉਲਬੀ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਕੰਮ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡਰ ਇੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਭਵਿੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਟੈਂਪਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਦ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੀਮਾ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਬੋਲਬੀ, 1988)। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਜੋ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ।

ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਕਿਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਾ-ਰਹਿਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਸੂਖਮ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹਰ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਉਹ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਸ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 9

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਾਲ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਗੁੱਸਾ, ਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ... ਬਸ ਹੋ ਗਿਆ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਮਝ ਨਾ ਲੈਣ। ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ "ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ" ਬਹਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ? ਜਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ?

ਚੁੱਪ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਘਸੀਟਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਝ ਬਣਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਭਟਕਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਖੋਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਸੀ - ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਵੱਡੇ ਦਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ... ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਚੁੱਪੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੋੜੀ-ਮਰੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚੁੱਪੀ? ਚੁੱਪੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਪੀ

ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਪੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ...

ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੈ ਆਇਆ। ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਬਚ ਗਿਆ, ਜਿਸਨੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਬੋਝ ਚੁੱਕਦਾ ਸੀ ਜੋ ਚੁੱਕਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਚੁਣੇ ਜਾਣ, ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ - ਉਹ ਸਵੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲਗਭਗ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ? ਦੋਸ਼ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਉਸ ਰੂਪ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਝੂਠੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਵਿਕਾਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ—ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨਾਂ, ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ—ਓਨਾ ਹੀ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਸ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਉਸ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ।

ਭਾਗ 3

ਹੱਲ

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਦਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਕਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮਿਲਰ, 1981)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ, ਅਨਫਾਲੋ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨਫ੍ਰੈਂਡ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਐਨਰਜੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਆਡਿਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ, ਹਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

1. ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ (ਊਰਜਾਵਾਨ, ਨਿਰਪੱਖ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ)
2. ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਸੋਖਿਆ?
3. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ

ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਹੜੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਨੂੰ "ਹਮਦਰਦੀ ਨਿਰਲੇਪਤਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ - ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹੋ), ਇਸਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਕੰਟੇਨਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਮੈਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਣ।”
- “ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।”

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਖੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਛੂਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਊਰਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਪਹਿਲਾ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਬਰਨਆਉਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ (ਸਿੰਗਰ ਅਤੇ ਕਲੀਮੇਕੀ, 2014)।

ਓਵਰਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

ਸਹੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ "ਦੋਸ਼-ਤੋਂ-ਸੀਮਾ" ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਦਤਨ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸੀਮਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ (ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਭੌਤਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋਗੇ ਨਹੀਂ

ਨਿਰਾਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ। ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅੱਗੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਅਲਟੀਮੇਟਮ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਰ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- “ਮੈਂ ਅਗਲੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਸ਼ਾਮ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”
- “ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।”

ਜਦੋਂ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਾਈਡੇਡ ਗਿਲਟ ਰੀਲੀਜ਼ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

1. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ: "ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ: "ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਅਸਥਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।"
3. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
4. ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ: "ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ - ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਗਠਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਨਿਊਰਲ ਮਾਰਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਸੀਮਾ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਤਾਰ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ "ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਿਰਭਰਤਾ" ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਚੰਗੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੁੱਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਸੀ ਮੁੱਲ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਾਰਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਹਨ - ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸੀਪ੍ਰੋਸਿਟੀ ਰੀਸੈਟ ਇਹਨਾਂ ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਦਾਨ ਵਰਤ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। 7-14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਰਨਲ ਕਰੋ। ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਧੂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਹੈ? ਕੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਹਰੇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲਾ ਲਓ:

ਵਿਕਲਪ 1: ਮੁੜ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- “ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਟਿਕਾਊ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”

- “ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ।”
- “ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ...”

ਵਿਕਲਪ 2: ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਵਿਕਲਪ 3: ਰਿਹਾਈ - ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਆਮ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ" ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਰੀਖਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ।

ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ

ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਉਸ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖਾਲੀਪਣ ਅਸਥਾਈ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸਵੈ ਉਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਰਚਨਾਤਮਕ ਖਾਲੀਪਣ" ਕਿਹਾ - ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਲੀਪਣ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਭਟਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਾਇਡ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਇਸ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਓ। ਖਾਲੀਪਣ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਣਜਾਣ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧਮਕੀ-ਖੋਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ: "ਇਹ ਖਾਲੀਪਣ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਅਣਜਾਣ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਵਜੋਂ ਦਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ।"

ਅੱਗੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੈ-ਜੁੜਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਸਰੀਰ ਸਕੈਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਸੰਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰਨਲਿੰਗ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ - ਅਸਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ - ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੋ ਉਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਥਾਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੇ ਉਸੇ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਿਆਖਿਆ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

- ਆਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ: "ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ" ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਹੈ।
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ: "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ" ਬਹਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਦਰਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ: "ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਖਾਸ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।"

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ - ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਏਕੀਕਰਨ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਤੱਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਐਕਸਚੇਂਜ ਆਡਿਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਮਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਰਿਸੀਪ੍ਰੋਸਿਟੀ ਰੀਸੈਟ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੱਚੀ ਉਦਾਰਤਾ ਸਿਰਫ ਭਰਪੂਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਵਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਬੰਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਬੇਅੰਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸੁਆਰਥੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੇਣਾ ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨੀਂਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਅਧਿਆਇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਅਸਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਭਾਗ 4

ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ

ਅਧਿਆਇ 10

ਲੁਕਵੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ: ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਛਾਣਨਾ

ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਓ।

ਇਹ ਸੂਖਮਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਗਲਤ ਅਰਥ ਕੱਢਿਆ? ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ੱਕ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਹੈ—ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜਾ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ। ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਰੋਮਾਂਟਿਕ, ਦੋਸਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵੀ। ਇਹ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਰਸੀਸਿਸਟਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕਹੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦੱਸ ਕੇ ਮੇਰੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ?

ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਿੱਸਾ? ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਾਲ ਝੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਨਾਟਕੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ।
ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗਲਤ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਗਲਤ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਇੰਨਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਪਰਾਧੀ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ।

ਪਰ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਨਗੇ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਹ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ, ਉਹ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਾਲਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਸੂਮ ਦਿਖਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੁਨਰ-ਲਿਖਣ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਕਿਉਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

੧. ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ - ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤਬਦੀਲੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ। ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਸੌਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਮੁਆਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਰਹੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾਸਿਕ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।

2. ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਪਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਲਨਾਇਕ ਹੋ।

ਉਹ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ, ਮੁੱਖ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ, ਜਾਂ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਾਸੂਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਅਚਾਨਕ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਅਚਾਨਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗਲਤ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ। ਉਹ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਹਮਦਰਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕੇ।

ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।

3. ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਝੂਠਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਦੁਨੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਹੋਇਆ ਸੀ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਗੇ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹਮਲੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਗੇ। ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਬਚਾਅ ਪੱਖ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰ ਵਜੋਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨਗੇ।

4. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ

ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਰੋਣਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਔਖੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਉਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਕਦੇ ਲੰਘੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀ ਦਾਗ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ।
ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।

5. ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੋ ਲੋਕ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਰੁਕਣਗੇ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਪੀੜਤ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਉਠਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੁਰਾ ਆਦਮੀ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਨੁਮਾਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਅਤੇ ਜਾਰਜ ਈ. ਵੈਲੈਂਟ (1992) ਵਰਗੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਧਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਵੈ-ਧੋਖਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਬੈਂਡੁਰਾ, 1999)। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੀੜਤਾਂ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁੜੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ... ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ, ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਪੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ - ਉਹ ਸੁਣੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਇਸ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਾਲੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਦੂਜਾ, ਹਕੀਕਤ-ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਗਾਤਾਰ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਸਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜਰਨਲ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ (ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ), ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਕੀਕਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਤੀਜਾ, ਉਸ ਪਲ ਲਈ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ-ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮੰਨੋ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਕਸਰ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੀੜਤ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼-ਭਰੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ, ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਓਨਾ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟ 'ਤੇ ਉਸ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ - ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਜਿੱਥੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ "ਕਾਫ਼ੀ" ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 11

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਗੇ: ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪਰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇੱਕ ਪਲ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾਟਕੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਧਮਾਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਅੰਤਿਮ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹੋ—ਵਾਰ-ਵਾਰ। ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ? ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ? ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਹਾਨਾ? ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੱਕਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਦੁਖੀ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਅਣਦੇਖਿਆ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਸਮਝਾਓ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ। ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਲ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਾ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਜੋ ਇਸ ਵਾਰ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੁੱਪ ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੈਰਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਦੋਸਤੀ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੰਗਤਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ

ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਸਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿ ਉਹ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨਗੇ। ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੀ।

ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਕੇ ਪਾਗਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚ ਨਿਕਲੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉਮੀਦ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਇਮ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਗੱਲ ਕਹੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਦੇਖ ਲੈਣ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੰਗਤਤਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣ ਜਾਵੋਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ - ਇਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਸੱਚਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਖੰਡਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਰ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਲਨਾਇਕ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਗਲਾ ਅਧਿਆਇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣਾ ਹੋਵੇ।

ਅਧਿਆਇ 12

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੋਗ: ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸੋਗਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਡੂੰਘੇ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਜੋ ਵਧਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਘਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਗੁਆਉਣ ਵਰਗਾ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਅਕਸਰ ਚੁੱਪ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਸਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੂਖਮ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ—ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਗੂੰਜਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ—ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹਾਸਾ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਦੂਰੀ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
ਮੈਂ ਦੂਰ ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਆਪਣਾ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਲਿਆ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਸੰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਦਰਦ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਇੱਕ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਸਿਰਫ਼ "ਵਧਦੇ" ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਅਧਿਆਏ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨਾਲ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਅਸਲ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਠੋਰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਆਈ ਹੈ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਂਝੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਭਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਰੂਪ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਉਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੱਖੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਸਮਾਂ ਦੱਸੇਗਾ।

ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਗੇ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾੜੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਤੋਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਸਮਝਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ - ਇਸ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਤਾ ਚਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਝੌਤਾ ਦੀ ਅੱਧੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ? ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਸੀ ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਰ ਕਰਕੇ ਇਸਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੁਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਛੱਡ ਕੇ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਉਂ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਰਿਸ਼ਤੇ, ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੈਧ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਾਹਰੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੁਣ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 13

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਅੱਗ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ, ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਡਰ ਹੇਠ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਨ - ਉਮੀਦਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਭਾਰ, ਅਤੀਤ ਦਾ ਭਾਰ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬਣਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ, ਇਸ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ।

ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਨ, ਸਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ,
ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਿਤਲੀ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਸਿਰਫ਼ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ - ਇਹ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਾਲਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸਨੂੰ "ਕਾਲਪਨਿਕ ਪੜਾਅ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਪੂਰਨ ਪੁਨਰਗਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਉਭਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਵੈ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਸੰਸਕਰਣ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੁਨਰ-ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਣ ਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਥੋਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੌਣ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਉੱਭਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ

ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਥਿਰ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਭਾਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਭਾਰ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵੈ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਉਸ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਸਬਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਮੀਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਣ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਚੁਣਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ। ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਹੇ ਉਭਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਉਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਜੋ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਨਾ ਲੜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ - ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਬਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।
ਰੱਬ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਜੀਣ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਐਂਕਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਅਧਿਆਇ 14

ਖਾਲੀ ਥਾਂ:
ਪਛਾਣ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ

ਕੁਝ ਰਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਰੱਬ।

ਵਧਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਦੇ ਉਭਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ - ਉਹ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਪਛਾਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

ਇਹ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਹੀ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਇਹ ਖਾਲੀਪਣ ਰਾਹਤ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਉਲਝਣ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਹ ਵੀਕਐਂਡ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ "ਆਰਾਮਦਾਇਕ" ਸਮਝਦੇ ਸੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਬਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਮਹਾਂ-ਅਕਾਂਖਿਆ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਪਛਾਣ ਦੇ ਇਹ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਐਂਕਰ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਪਰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ: ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਉਹ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਲੀਪਣ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆਉਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਲਟ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਪ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ

ਇੰਨਾ ਦੁਖੀ ਸੀ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਛਾਣਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਆਪਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਨ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਖਾਲੀਪਣ ਵੱਲ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਛਲੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪਰ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਲਾਟ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਾਰਤ ਕਦੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪੁਰਾਣੀ ਢਾਂਚਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਖਾਲੀਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਪਰ ਬਿਲਡਰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਜਗ੍ਹਾ। ਇਸ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਇਹ ਪੜਾਅ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਅਦਿੱਖ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ "ਬਿਹਤਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖੋਗੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਸ ਬੀਤਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਰਾਮ ਵੇਖੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਅਹੁਦਿਆਂ ਜਾਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਦੇ ਦੇਖਣ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖਣ ਤੱਕ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖਣ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਵੈ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ। ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪੁਰਾਣਾ ਸਵੈ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ੈੱਲ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਸਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ "ਬਿਹਤਰ ਸੰਸਕਰਣ" ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਸੁਭਾਅ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ, ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਮਿਤ ਪਛਾਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੋ-ਮੂੰਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਗੁਆਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਅਸਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਇਹ ਉਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖ ਰਹੀ ਚੇਤਨਾ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਖਾਲੀਪਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਵਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਖਾਲੀਪਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਿਰਜਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਕੌਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪਛਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਕੈਨਵਸ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਖੁਦ ਅਛੂਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ - ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਣਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਂਦ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਫਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹੁਣ ਇਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੌਣ ਮੰਨਦੇ ਸੀ।

ਭਾਗ 4

ਹੱਲ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ... ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਧੁੰਦ ਉੱਠ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਕੁਝ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਦੋਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਘੇਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਸਨ?

ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਠੋਸ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥਕਾਵਟ ਭਰੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਪਾਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ:

ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਨਕਾਬ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ... ਸਬੂਤ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਐਲਿਟੀ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜਰਨਲ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ। ਸਹੀ ਹਵਾਲੇ, ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਵੇਰਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਣਫਿਲਟਰਡ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੈਰਾਨੋਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਗਠਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਗੇ, ਚੌਣਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ—ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸੰਪਾਦਕੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?" ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਐਲਿਟੀ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨੇ ਇਸਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ:

- “ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?”
- “ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ?”
- “ਕੀ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?”
- “ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਮੂਨਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

1. ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕੋ: "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
2. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ: "ਮੇਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।"
4. ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਨੀਂਹ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪੱਖ ਨਾ ਦੱਸ ਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਖ ਬਚਾਈ। ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ—ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਫ਼ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ "ਝੂਠੇ ਨਿਕਾਸ" ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ" ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਥਾਈ ਹੋਵੇ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਦਾਇਗੀ: "ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ" ਤੋਂ ਪਰੇ

ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ...
ਚੰਗੇ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ੁਕਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀਮਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਕਈ ਗਲਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ, ਮੁਲਤਵੀ ਰਵਾਨਗੀ, ਅਤੇ "ਅੰਤਿਮ" ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ "ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਫਟਣਾ" ਕੀ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਪਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਤੀਬਰਤਾ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਬ੍ਰੇਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨਾਲ ਤੋੜੋ:

ਪਹਿਲਾਂ, "ਨੋ ਰਿਟਰਨ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼" ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਹਰ ਉਸ ਵਾਅਦੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਉਹ ਪੈਟਰਨ ਜੋ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਉਮੀਦ ਵਾਲੀ ਉਮੀਦ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ: "ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਪੈਟਰਨ ਪੰਜ ਹੋਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?" ਇਹ ਸਵਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਵਾਨਗੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:

- ਵਿਹਾਰਕ ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ (ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)
- ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ (ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ)
- ਅਨੁਮਾਨਤ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਕਾਊਂਟਰ)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਿਮ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਵਿਦਾਇਗੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੰਚਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟਵਾਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ:

- ਸਿੱਧੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਤਰਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜੋ ਸਿਰਫ ਬਹਿਸ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਗੱਲਬਾਤ, ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸਮਝੌਤਿਆਂ, ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਹਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ੈਨਨ ਥਾਮਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼।"

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ?
ਮੂਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਛਾਣ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਵਿੱਥ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਗਏ ਹੋ ਜੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ "ਪਛਾਣ ਵਿਘਨ" ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਛਾਣ ਪੁਲ ਫਰੇਮਵਰਕ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ:

ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਸਵੈ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਿਰਮਿਤ ਪਛਾਣ ਨੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ - ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ। ਇਸਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਰਸਮ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਸਾਬਕਾ ਸਵੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ, ਇਸਦੇ ਬਚਾਅ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅੱਗੇ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਐਂਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ—ਛੋਟੇ, ਠੋਸ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਿਰਣੇ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
- ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਪਛਾਣ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ।
- ਹਰਕਤ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਐਂਕਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਸਥਿਰ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ। ਮੁੱਖ ਜੀਵਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸਥਿਰਾਂਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉੱਭਰਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ—ਉਭਰ ਰਹੇ ਸਵੈ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੋ:

- ਪੁਰਾਣੇ ਟਰਿੱਗਰਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡੂੰਘੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਕਿ ਪਛਾਣ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਸਵੀਕਾਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਖਰੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਣਚਾਹੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹਿੰਮਤ

ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਸਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਸ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ:

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਪਸੰਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸਵੈ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ।

ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਲ ਕੰਪਾਸ ਚੈੱਕ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਇਹ ਚੋਣ ਮੇਰੇ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?"
3. ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ - ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਕੱਸਣਾ
4. ਬੌਧਿਕ ਤਰਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਸਰੀਰਕ-ਸਿਆਣਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਇੰਟਰੋਸੈਪਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ - ਜੋ ਕਿ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਜ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭੌਤਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬੁੱਧੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ—ਖਾਲੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਐਲਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ: "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੇਖਕ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।"

ਏਕੀਕਰਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੱਤੋਗੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ।

ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਤੱਕ, ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੱਕ, ਕੈਦ ਤੋਂ ਹਿੰਮਤ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਇੱਕਲਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਐਂਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਦਾਇਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਦੇ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਪਾਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ - ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਤੀ ਅਟੁੱਟ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾਲ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਅੱਗ ਜੋ ਭੜਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਦੋਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ। ਅਤੇ ਹੁਣ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧੋਖਾ ਕਾਇਰਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੈ।
ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੈ, ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਨੂੰ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਥਾਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸੜ੍ਹਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਲੁਕਵੇਂ ਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਗ 5

ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 15

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਸਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾਇਆ।
ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਦੇ ਅਸੰਭਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਨੋਬੋਰਡਿੰਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਬਰਫ਼ ਦੇਖੀ ਸੀ। ਮੈਂ 16 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ, ਭੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਿਆ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ... ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਿਆ, "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ!" ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਪਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਕੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਲੈਸਨ ਵਿੱਚ ਗਿਆ...ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕੀ? ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਣ ਲੱਗਾ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਢਲਾਣ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ...ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਸਾਨ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦੇ - ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਸਾਨੂੰ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਥਿਰ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕਿਤੇ ਨਵੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ, ਡਾਇਰੀ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਬੇਅੰਤ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੇ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਲ ਭਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅੰਤਰੀਵ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਸੀ ਜੋ ਬਣ ਰਹੀ ਸੀ... ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸੜਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਡਰਾਈਵ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰਿਆ - ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਨ; ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਲਈ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਓਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਦਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਕਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਉਹੀ ਡਰ, ਉਹੀ ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਹੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ।

ਵਿਕਾਸ ਸੰਪੂਰਨ ਪਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਇਹ ਹੁਣ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ "ਤਿਆਰ"

ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਿੰਨੀ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲਾ ਸ਼ੋਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ: ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਦੋਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਹਉਮੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਹ ਚੁੱਪ ਚਾਲਬਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੜੋਤ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 16

ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪਰ ਹੰਕਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ - ਇਹ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ, ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ। ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੰਕਾਰ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋ, ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਵਧੋ। ਹੰਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸੇ ਰਹੋ, ਉਹੀ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਜਾਲ ਹੈ: ਹਉਮੈ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਿਜਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਭਰਮ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਅਸਲ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਉਮੈ ਕਾਰਨ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਏ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਡਰ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ? ਹਉਮੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗੀ,

ਨਾ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਸਥਾਈ ਡੰਗ ਨਾਲ। ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਉਮੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ME ਮਿਲਦਾ ਹੈ,
ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸੁਣੇ ਹਨ - ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਲਾਹ ਤੱਕ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਡੂੰਘਾ ਨਿੱਜੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਕੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 6

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਧਿਆਇ 17

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਨੇਹਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ: ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਸੱਚਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਮਾਰਗ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਭਾਅ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਡੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੌੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਤੋਂ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ - ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਘਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡੂੰਘਾ ਕੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ "ਮਾਫ਼" ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਹਾਲੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸੱਟ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ।

ਸੱਚੀ ਮਾਫ਼ੀ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਿਖਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ - ਇਹ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਜੋ ਉਦੋਂ ਖਿੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੱਚੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਫ਼ੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਫਿਰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਹੁਣ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ "ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ" ਮਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਫ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਅੱਜ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮਾਫ਼ੀ ਅਚਾਨਕ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਾਰ ਬਾਹਰੀ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਕ ਜਾਂ "ਚੰਗਾ" ਹੋਣ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਖੁਦ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ:

ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਅਮੀਰ, ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ, ਸਬਕਾਂ ਨੂੰ

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੜੱਤਣ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਉਸ ਜਕੜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਉਸ ਖਾਸ ਰਸਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਸਮਾਜ ਅਕਸਰ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੋਤ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 18

ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ,
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹੋ...ਬੱਸ ਇਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾ ਬਣੋ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਖੁਸ਼ੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵਾਂ ਜਨੂੰਨ ਵੀ ਹੈ - ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ "ਚੰਗਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਸੀ? ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਮਿੱਥ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਾਥੀ, ਘਰ, ਸਰੀਰ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਥਾਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ, ਮੌਸਮ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਮੂਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਘੁੰਮਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸਹੁੰ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਅੰਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮੌਕਾ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ, ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ? ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। "ਮੈਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ" ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪੂਰਣ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ ਸੀ? ਟਾਈਪੋ ਵਾਲੀ ਉਹ ਈਮੇਲ? ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਉਹ ਪਲ? ਇਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਲੱਭ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ: ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀ ਸਹੀ ਸੀ? ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੀ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਸਬਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਸੀ? ਉਹ ਸਾਲ ਉਹੀ ਪੈਟਰਨ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੇ? ਉਹ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਸਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਇਸ ਪਲ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਸੀ। ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਹੀ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਂਗ ਵਿਲੱਖਣ... ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ—ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੁੱਤਾਂ, ਚੱਕਰ, ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਵਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਸਾਲ ਭਰ ਖਿੜਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਨਵਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਮੁੰਦਰ ਇੱਕ ਵੀ ਲਹਿਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਸੋਗ

ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇਸ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਭਾਲ ਕਰੀਏ? ਕੁਝ ਹੋਰ ਟਿਕਾਊ? ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਝ ਹੈ? ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਨਤਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ।

ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਡਰ, ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਆਰਾਮ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ - ਇਹ ਸਭ ਸਮਝ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਅਪੂਰਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੱਚੀ ਸਮਝ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ—ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੱਚੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸਿਖਾਉਣ ਆਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਅਸਥਾਈ ਯਾਤਰੀ ਹਨ, ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਜੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਮਝ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਹੀਂ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਅਤੇ ਉਸ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹੈ?" ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਏ ਗਏ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਮੀਰ ਟੇਪੇਸਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ - ਇਸਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਇਸਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ - ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮਝ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੱਚੀ ਕਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਭਾਗ 7

ਰੋਸ਼ਨੀ

ਅਧਿਆਇ 19

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਜਾਗਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ - ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਉਸ ਭਾਰ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮਝਾ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਘਰੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਾਂ। ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਫ਼ਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਭਾਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲੰਗਰ ਬਣ ਗਏ ਹਨ: "ਧੰਨਵਾਦ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ।" ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ - ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰਸਮ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।" ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੁਝ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਹੈ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ, ਹੋਂਦ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚਮਤਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖਜ਼ਾਨੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਅਦਭੁਤ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਆਤਮਾ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀ

ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਦੋਸਤ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਥੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ... ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੋ।

ਮੇਰੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਲੈਂਸ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਫਰਸ਼ ਦੇ ਪਾਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਨਿੱਘ, ਸਾਡੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਧੁਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਉਦਾਰ, ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ, ਵਧੇਰੇ ਮੌਜੂਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕਦਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਦੌਰ ਨੇ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਝਟਕਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਸਮ ਵਾਂਗ। ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਨੇ ਡੂੰਘੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਉਸ ਦੌਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਹਲੀ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਿਸਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਸਫਲ ਹੋਣ, ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਸਨੇ 27 ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ। ਸਤਾਈ ਸਾਲ! ਇੱਕ ਪਲ ਕੱਢ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 27 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ - ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਲ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਸੀ।

ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਮੰਡੇਲਾ 71 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਮਰ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਕ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ - ਉਹ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣੇ। ਉਹ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਰਾਸਤ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਭਰੇ ਜੋ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਗੂੰਜਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਗਲੇ 27 ਸਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਮੰਡੇਲਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ "ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ"? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਬਣਾਉਣ, ਬਦਲਣ, ਜੀਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿ ਹਰੇਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਰ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹਰ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ, ਹਰ ਪਲ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਸਮਾਂਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਰਸਤਾ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਸਨ। ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ, ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ - ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਯਕੀਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਥੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ, ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਹਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੇਤਰਤੀਬ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਟੈਪੇਸਟ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਬੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਪਲ-ਪਲ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਢਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ, ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਜਾਣੂ ਭਾਰੀਪਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਭਾਰ, ਚਿੰਤਾ, ਥਕਾਵਟ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦੇ ਹੋ, "ਧੰਨਵਾਦ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ

ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ। ਕਦਰਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧੋਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ।

ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਦਾਈ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ... ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਪਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਦਰਦਾਨੀ, ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਭਟਕਣਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਚੋਣ ਵਿੱਚ - ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ - ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ, ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ... ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 20

ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਇ ਹੈ। ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ... ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਚਾਨਣ,

ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

ਮੈਂ ਬਸ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ...ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪਸੰਦ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਮੀਖਿਆ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ: @danielchidiac

ਟਿਕਟੋਕ: @daniel_chidiac

ਫੇਸਬੁੱਕ: @danielgchidiac